

32º

SEMINÁRIO DE **INVESTIMENTOS** & BENEFÍCIOS

REALIZAÇÃO:



Seu Plano de Previdência

APOIO:

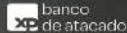


PATROCÍNIO:



PATRIA

SOLIS



EVENTO HÍBRIDO
EVENTO HÍBRIDO

Planejamento
Inteligente:
Estratégias para
uma Vida Financeira
Sustentável

Planejamento Inteligente: Estratégias para uma Vida Financeira Sustentável







REALIZAÇÃO:

CAPEF
São Paulo de Pernambuco

APOIO:

ABRAPP

ADITUS

PATROCÍNIO:

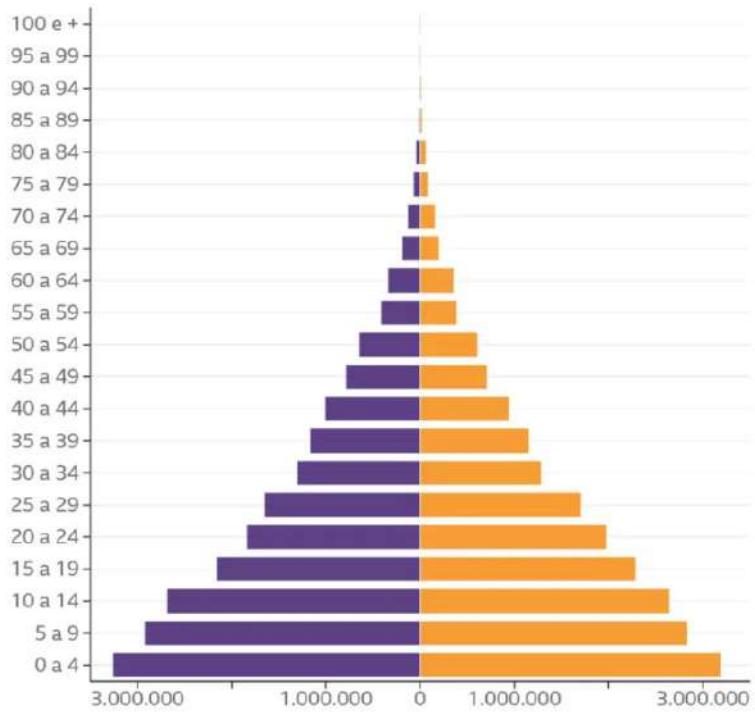
Banco do
Nordeste

btg

Pirâmide etária brasileira em 1940

Número de brasileiros por sexo e idade

■ Homens ■ Mulheres



Fonte: Censo 2022, IBGE

BBC

EDIÇÃO DE HOJE
8 PÁGINAS

Fundada em 2 de Janeiro de 1904

ANO — LVII

Compra dos navios pelo Ama



Onibus entrou na casa humilde e
foi apanhar a velhinha de 42 anos

A foto mostra como ficou a casa...
provocado pelo Onibus 14 da Trans portumense, quando resultou...
a sua moradora, Maria Oliveira — Lela — na última página

Dizelore

Manau

T
S
A

CTU
LUPSI
publica
Ribeirão
Mendan
renunci
gem
Nacion
cor
Me
Jardim

NOVA

ELA
— Age
na ped
a notíc
chocad
Golfo
se oito
Congo
e Cali
mundo.

Aposentadoria: Crise x Liberdade?



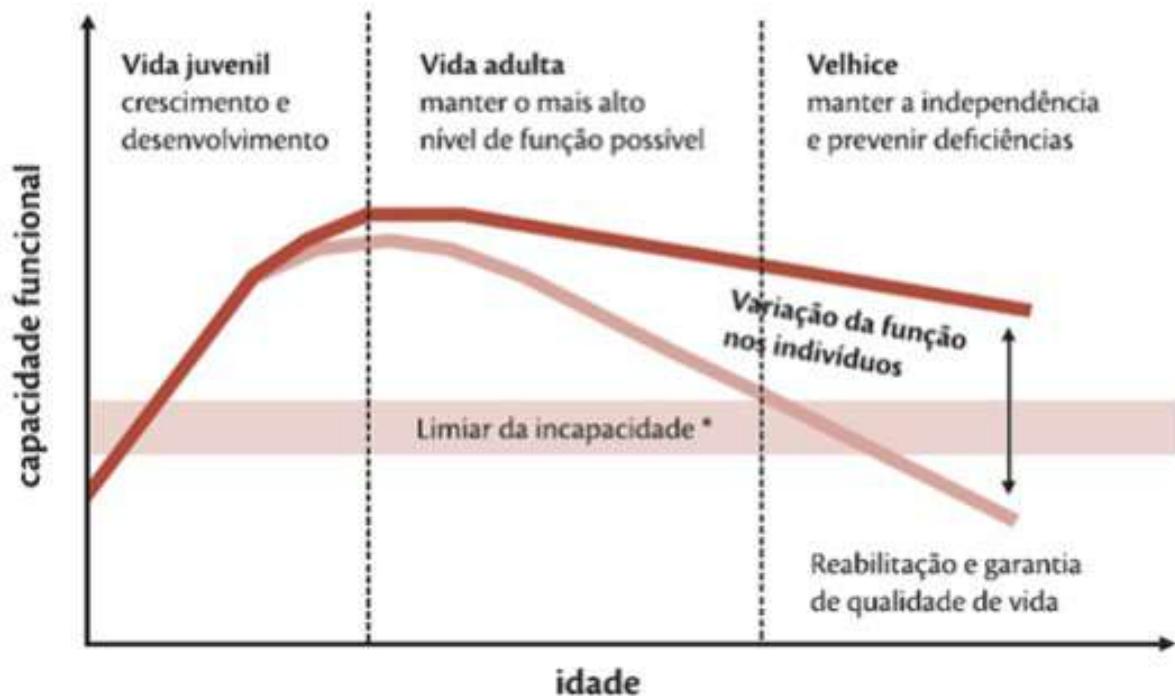
Sentimentos relacionados à **crise** sofrimento e saudade pela perda dos colegas de trabalho, da rotina, sensação de utilidade, da capacidade financeira, do status, poder e até da identidade

Sentimentos relacionados à **liberdade**: viver sonhos antigos, ter mais tempo para o autocuidado, mais autonomia e flexibilidade, investir no lazer, nas relações familiares, viajar mais!

5 estágios emocionais da aposentadoria



Manutenção da capacidade funcional durante o curso de vida



Fatores genéticos explicam somente de 10 a 30% sobre como vamos envelhecer.

Nosso estilo de vida explica 70%!

Como você está investindo na sua capacidade funcional?



LONGEVA



1. Saúde Física



Sempre em movimento



1. Saúde Física



Alimentação saudável



Qualidade do sono



Exames médicos em dia



32^º

SEMINÁRIO DE
INVESTIMENTOS
& BENEFÍCIOS

SEMINÁRIO DE
INVESTIMENTOS
& BENEFÍCIOS

2. Saúde Social



CAPEF
Sua Porta de Acesso

Família e amigos perto



3. Saúde Cognitiva e Emocional



CAPEF
Sua Porta de Aprendizagem



Abertura à aprendizagem



IKIGAI

CONCEITO JAPONÊS
SIGNIFICADO:
"UMA RAZÃO PARA SER"

Satisfeito mas
com sentimento
de inutilidade.

Aquilo que
eu faço
BEM
FEITO

Confortável,
mas com um
sentimento de
vazio.

by3.com.br



32^º

SEMINÁRIO DE
INVESTIMENTOS
& BENEFÍCIOS



4. Saúde Financeira



CAPEF
Centro de Finanças

Independência financeira

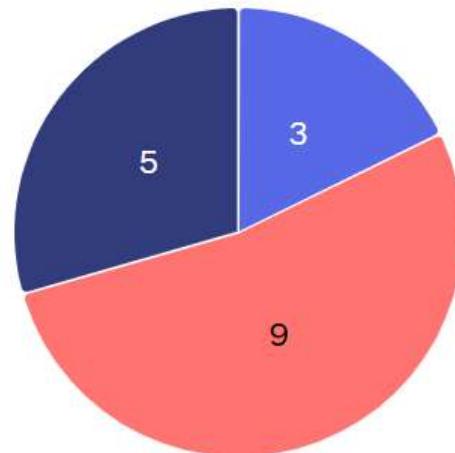


gettyimages
com.br

Agora vou partilhar com
vocês as 5 estratégias de
quem possui uma vida
financeira sustentável! ➔

1.Já refletiram e têm consciência sobre: Como foi e é minha relação com o DINHEIRO?

Na minha infância e adolescência, a situação financeira do meu núcleo familiar era:



- 3 Tranquila, estável. Nunca passamos aperto.
- 9 Mediana. Passávamos sufoco financeiro de vez em quando.
- 5 Difícil. Dinheiro era motivo de estresse familiar.

Síndrome da escassez? Psicoterapia.



2. Têm consciência da irracionalidade

Sistema 01

→ RÁPIDO

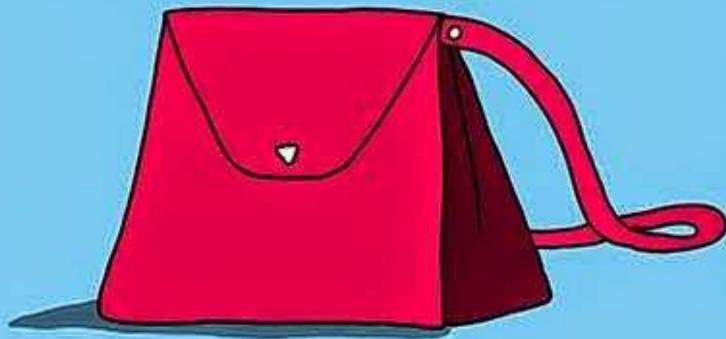
- INCONSCIENTE
- INSTINTIVO E EMOCIONAL
- AUTOMÁTICO
- BAIXO CONSUMO DE ENERGIA
- COERÊNCIA ASSOCIATIVA

Sistema 02

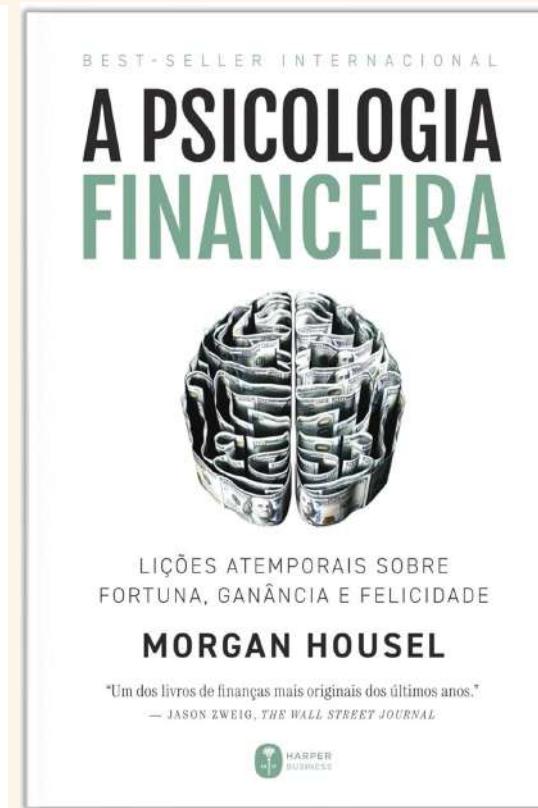
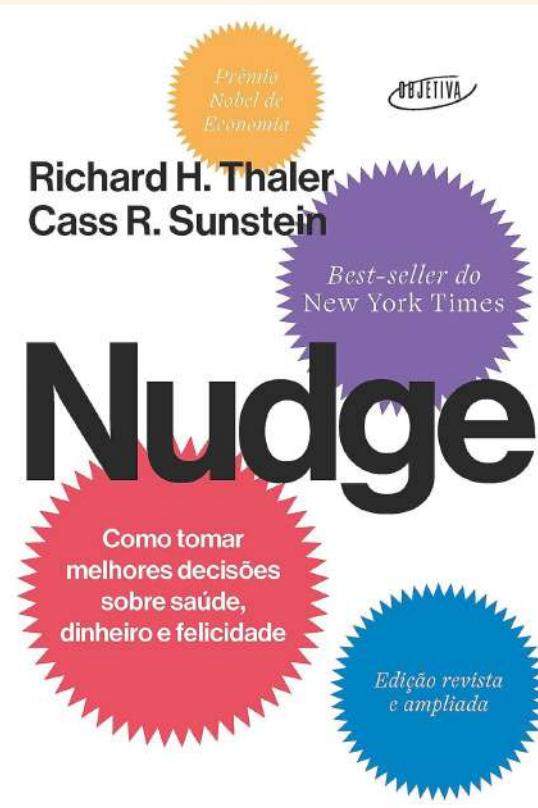
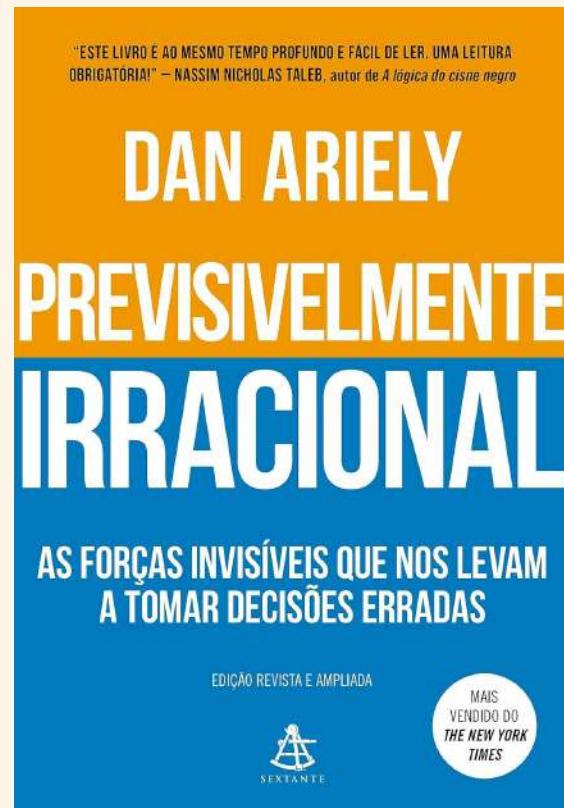
~~~ DE VAGAR ~~~

- CONSCIENTE
- EXIGE CONCENTRAÇÃO
- LENTO E PREGUIÇOSO
- ALTO CONSUMO DE ENERGIA
- CONTROLADO

## COMO FUNCIONA O BLACK FRIDAY



# Dicas de livro sobre Economia Comportamental



# 3. Realizam seu orçamento financeiro mensal

| <b>GANHOS</b>            |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
|--------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Salário                  | R\$ 15.000,00        |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Aluguel                  | R\$ 1.800,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Total de ganhos</b>   | <b>R\$ 16.800,00</b> | <b>R\$ 0,00</b> |
| <b>COMPROVIMENTOS</b>    |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Aluguel                  | R\$ 2.500,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Condomínio               | R\$ 500,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Água                     | R\$ 200,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Energia                  | R\$ 300,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Parcelas do Cartão       | R\$ 2.500,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Recorrentes no Cartão    | R\$ 200,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Total de gastos</b>   | <b>R\$ 6.200,00</b>  | <b>R\$ 0,00</b> |
| <b>GASTOS</b>            |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Débito/Pix               | R\$ 650,00           |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| Crédito à vista          | R\$ 4.000,00         |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Total de gastos</b>   | <b>R\$ 4.650,00</b>  | <b>R\$ 0,00</b> |
| <b>Saldo Atual</b>       | <b>R\$ 6.250,00</b>  |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Saldo Anterior</b>    |                      |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| <b>Saldo Operacional</b> | <b>R\$ 5.950,00</b>  | <b>R\$ 0,00</b> |



# Exercício para avaliar o que se pode reduzir

## GOSTO E GASTO

(Eu quero. Eu posso. Eu preciso dessa qte?)

## NÃO GOSTO E GASTO

(Poderia reduzir essa despesa?)

## GOSTO ENÃO GASTO

(Como equilibrar para usufruir?)

## NÃO GOSTO ENÃO GASTO

(Manter)

# Superendividamento? Pague em dinheiro.



Add to Cart

or 1-Click Checkout



Buy now with 1-Click®

# 4. Conversam sobre finanças familia!





# QUAL A DIFERENÇA ENTRE?

**FAZER  
INVESTIMENTOS**

**TER UM  
PLANEJAMENTO  
FINANCEIRO**

# 5. Possuem um planejamento financeiro

|                             | Qual o objetivo?         | Em quanto tempo? | Valor a ser alcançado | Qual o esforço mensal? | Com quanto começa?    | Previsão ao final do prazo | Qual ferramenta será usada? |
|-----------------------------|--------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------------|
| <b>Proteger a Renda</b>     | Reserva para Emergências | 20               | R\$200.000,00         | -R\$500,00             | -R\$5.000,00          | R\$16.014,04               | CDB ou Fundo                |
|                             | Seguro Pessoal           |                  |                       |                        |                       |                            | Seguro                      |
| <b>Direcionar os Sonhos</b> | Comprar Apartamento      | 60               | R\$500.000,00         | -R\$2.000,00           | -R\$55.000,00         | R\$213.726,82              | Fundo                       |
|                             | Trocar de Carro          | 72               | R\$200.000,00         | -R\$500,00             | -R\$60.000,00         | R\$129.127,08              | Fundo                       |
|                             | Viagem para Ásia         | 24               | R\$30.000,00          | -R\$800,00             | -R\$5.000,00          | R\$25.981,36               | Fundo                       |
| <b>Construir Riqueza</b>    | Aposentadoria            | 168              |                       | -R\$3.200,00           | -R\$454.000,00        | R\$1.888.807,07            | Carteira de Investimentos   |
|                             | Objetivos de Longo Prazo | 336              |                       |                        |                       | R\$0,00                    | Carteira de Investimentos   |
|                             |                          |                  |                       | <b>-R\$3.200,00</b>    | <b>-R\$454.000,00</b> | <b>R\$1.888.807,07</b>     | <b>R\$9.444,04</b>          |
|                             |                          |                  |                       | <b>-R\$7.000,00</b>    | <b>-R\$579.000,00</b> |                            |                             |

# 5.Um planejamento financeiro exige metas SMART



# Como vivem as pessoas felizes?



## Objetivos intrínsecos ☺

- ❖ Crescimento pessoal, ser quem eu realmente sou
- ❖ Ter amigos, relações íntimas e sociais
- ❖ Senso de comunidade, contribuir para tornar o mundo melhor

## Objetivos extrínsecos ☹

- ❖ Dinheiro, sucesso financeiro
- ❖ Imagem, estar satisfeito com a minha aparência
- ❖ Status, popularidade, poder, reconhecimento



REALIZAÇÃO:

CAPEF  
São Paulo de Finanças

APOIO:

ABRAPP

ADITUS

PATROCÍNIO:

Banco do  
Nordeste

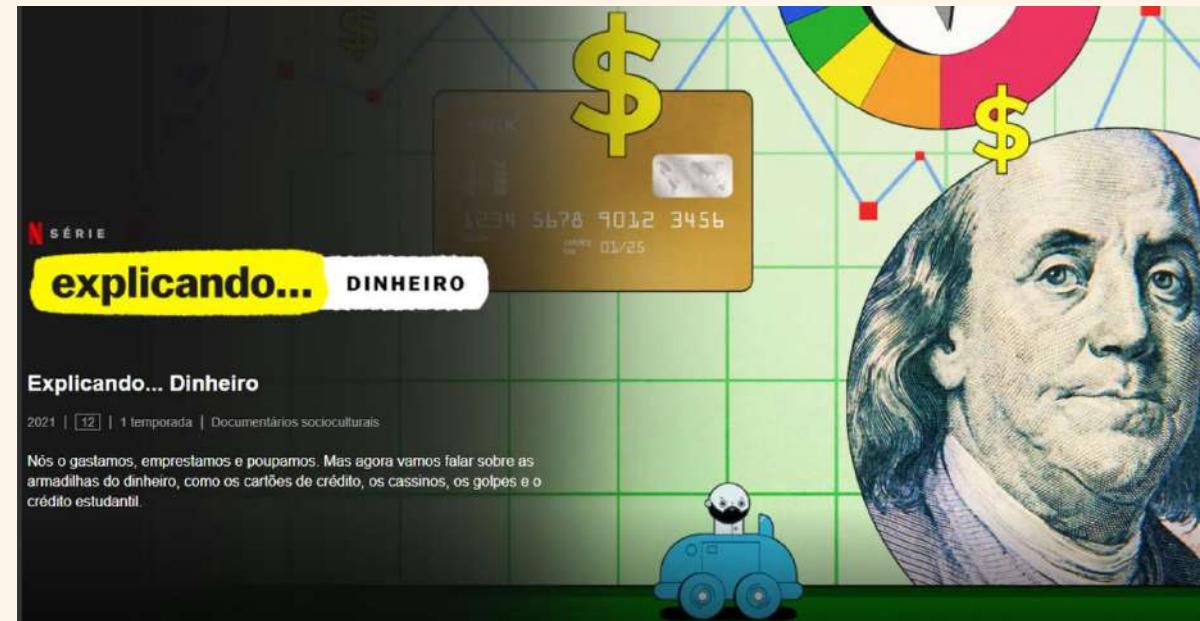
btg  
pactual  
seu patrocinador

PATRIA SOLIS INVESTIMENTOS

XP  
banco  
de atacado

32º  
FÓRUM  
DE  
INVESTIMENTOS  
& BENEFÍCIOS

32º  
FÓRUM  
DE  
INVESTIMENTOS  
& BENEFÍCIOS





REALIZAÇÃO:

CAPEF  
São Paulo de Friburgo

APOIO:

ABRAPP

ADITUS

PATROCÍNIO:

Banco do  
Nordeste

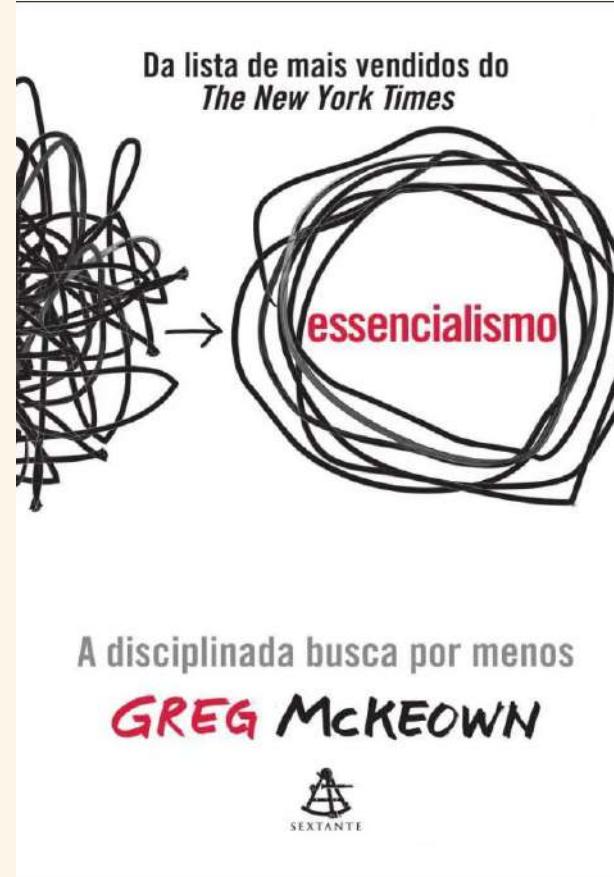
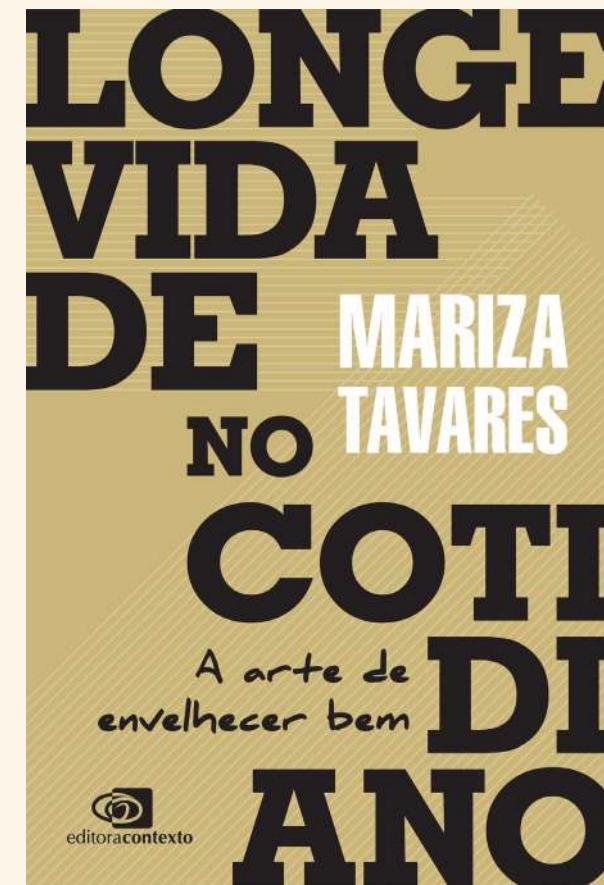
btg  
pactual  
investimentos

PATRIA SOLIS  
INVESTIMENTOS

XP  
banco  
de atacado

32º  
FÓRUM  
DE  
INVESTIMENTOS  
& BENEFÍCIOS

32º  
FÓRUM  
DE  
INVESTIMENTOS  
& BENEFÍCIOS



A disciplinada busca por menos  
**GREG MCKEOWN**



editoracontexto



# Muito obrigada!

E-mail: [juliana@longevapsi.com.br](mailto:juliana@longevapsi.com.br)

Site: [www.longevapsi.com.br](http://www.longevapsi.com.br)

[@longevapsi](http://@longevapsi)



**32º** 

SEMINÁRIO DE  
**INVESTIMENTOS**  
& BENEFÍCIOS

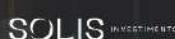
EVENTO HIBRIDO | EVENTO HIBRIDO



REALIZAÇÃO:

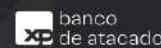


PATROCÍNIO:



SOLIS

INVESTIMENTOS



APOIO:

